

Montagne de Reims

GUIDE PRATIQUE

A la découverte
des plantes aromatiques

AGIR ENSEMBLE A TOUS POINTS DE VUE



ÉDITO

La Maison du Parc, espace privilégié d'accueil et d'information

Implantée au cœur de la vallée de l'Ardre, la Maison du Parc est le siège administratif du Parc naturel régional de la Montagne de Reims. Elle accueille sur un site naturel de 2,8 ha un sentier botanique, un rû, une mare pédagogique, un verger conservatoire, un jardin pédagogique et un espace de plantes aromatiques.

A la découverte des plantes aromatiques...

Depuis 2014, le pôle éducation au territoire a créé un jardin pédagogique et un espace de plantes aromatiques. Ces deux espaces viennent compléter le verger conservatoire. Ce lieu est un vrai support éducatif pour faire découvrir et connaître nos cultures.

Ce livret est conçu pour vous aider à redécouvrir et reconnaître les plantes aromatiques et leurs différentes utilisations. Le pôle éducation peut également vous accueillir afin d'approfondir vos connaissances.

Dominique Lévêque
Président du Parc de la Montagne de Reims



Edition du Syndicat mixte de gestion du Parc naturel régional de la Montagne de Reims, Maison du Parc, Chemin de Nanteuil, 51480 Pourcy.

Directeur de publication : Dominique LEVEQUE. Responsable de publication : Olaf HOLM.

Rédacteur : Nursel YANASMA, Emilie GATINOIS, Cyane GERMOND. Correcteur : Fanny MARTINET.

Illustrations : Pic Bois. Jus de Citron

Conception et réalisation : Pic Bois, Jus de Citron et Marion COLOMBET. Mars 2019

Sommaire

Le basilic	P. 4
La ciboulette	P. 5
La coriandre	P. 6
L'ESTRAGON	P. 7
Le Laurier sauce	P. 8
La Lavande officinale	P. 9
La Mélisse officinale	P. 10
La MENTHE	P. 11
L'origan	P. 12
L'oseille	P. 13
Le persil	P. 14
Le romarin	P. 15
La sarriette	P. 16
La sauge officinale	P. 17
La sauge ananas	P. 18
Le THYM	P. 19
La verveine odorante	P. 20
associations de plantes dans le potager	P. 21
COMMENT cuisiner ces plantes aromatiques?	P. 22

Les partenaires



Action mise en œuvre
avec le soutien financier
de la DRAAF Grand-Est

Le Basilic

(OCIMUM BASILICUM)

Origine : Inde.

FAMILLE : Lamiacées.

IDENTIFICATION : *Plante annuelle.*

C'est une plante de 20 à 50 cm de haut. Ses tiges, ramifiées à la section carrée, portent des feuilles lisses, ovales, parfois gaufrées, vertes ou pourpres selon les variétés. Ses fleurs sont blanches, pourpres ou roses.



CYCLE DE PLANTATION ET RÉCOLTE

	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Semis (sous abris)												
Plantation												
Récolte												

TYPE DE SOL : Sol léger, riche en humus.

EXPOSITION : Soleil.

ENTRETIEN : Pincer les extrémités quand elles atteignent 15 cm et enlever les épis de fleurs pour favoriser la production du feuillage. Ombler légèrement.



Le saviez-vous ?

Il existe beaucoup de variétés aux saveurs diverses :
cannelle, citron, réglisse...
Le basilic repousse les moustiques, la mouche de la carotte,
les pucerons et les fourmis.

La ciboulette

(*ALLIUM SCHOENOPRASUM*)

Origine : Orient.

Famille : Amaryllidacées.

IDENTIFICATION : *Plante bulbeuse, Mellifère.* La ciboulette forme une touffe de 20 à 30 cm de hauteur. Les feuilles sont vertes, cylindriques et creuses. Les fleurs forment des pompons violets, roses ou blancs selon les variétés.



CYCLE DE PLANTATION ET RÉCOLTE

	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Semis		🌱	🌱	🌱								
Plantation			🌱	🌱								
Récolte				🌿	🌿	🌿	🌿	🌿	🌿	🌿	🌿	🌿

TYPE DE SOL : Sol frais, riche en humus.

EXPOSITION : Soleil.

ENTRETIEN : Couper les boutons floraux et couper la touffe régulièrement pour stimuler la pousse de feuilles. Après trois années, diviser la touffe en mars.



Le saviez-vous ?

Le genre *Allium* comprend plus de 700 espèces dont l'oignon, l'ail, l'échalote, le poireau...

La coriandre

(CORIANDRUM SATIVUM)

AUTRES NOMS : Persil arabe - Persil chinois.

Origine : Sud de l'Europe, Afrique du Nord et Asie.

FAMILLE : Apiacées.

IDENTIFICATION : *Plante annuelle.*
La coriandre peut mesurer jusqu'à 80 cm. Ses feuilles vert clair sont dentelées. Ses fleurs, d'un blanc pur, donnent des petits fruits en fin de saison qui, séchés puis pilés, sont utiles en cuisine.



CYCLE DE PLANTATION ET RÉCOLTE

	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Semis (en pleine terre)				🌱	🌱							
Récolte (Feuilles)						🌿	🌿	🌿	🌿	🌿		
Récolte (Fruits)								🌿	🌿			

TYPE DE SOL : Sol meuble, ni trop riche, ni trop acide, frais.

EXPOSITION : Soleil.

ENTRETIEN : Semer les graines en place car la plante n'aime pas être repiquée. Pincer l'extrémité de la jeune pousse pour qu'elle forme un buisson et obtenir plus de feuilles.



Le saviez-vous ?

La coriandre repousse les insectes nuisibles tout en attirant les coccinelles, les abeilles et les bourdons.

L'ESTRAGON

(ARTEMISIA DRANCUNCULUS)

AUTRE NOM : Herbe dragon.

ORIGINE : Asie centrale.

FAMILLE : Astéracées.

IDENTIFICATION : *Plante vivace herbacée.* L'estragon forme un petit buisson qui peut atteindre 1 mètre. Les feuilles gris-vert, lancéolées, brillantes, dégagent un parfum anisé puissant. De petites fleurs jaune-vert, regroupées en légères grappes, apparaissent en été s'il fait très chaud.



CYCLE DE PLANTATION ET RÉCOLTE

	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Bouturage												
Plantation												
Récolte												

TYPE DE SOL : Sol bien drainé.

EXPOSITION : Soleil.

ENTRETIEN : Pincer les jeunes plantes pour inciter les ramifications. Le placer dans un coin abrité des vents froids.



Le saviez-vous ?

L'estragon vrai ou «français» est beaucoup plus parfumé que «l'estragon russe» (variété *sativa*) qui n'a quasiment pas de goût. L'estragon vrai est stérile et il ne se multiplie donc que par bouturage. Il est la base de la sauce béarnaise !

Le Laurier sauce

(Laurus nobilis)

AUTRE NOM : Laurier noble.

ORIGINE : Bassin méditerranéen.

FAMILLE : Lauracées.

IDENTIFICATION : *Arbuste à feuillage persistant.* Le laurier peut mesurer jusqu'à 12 mètres de haut. Ses feuilles ovales sont coriaces, à bord ondulé, de couleur vert foncé sur la face supérieure et vert clair sur la face inférieure. De petites fleurs discrètes, blanc crème, apparaissent en mars ou avril.



CYCLE DE PLANTATION ET RÉCOLTE

	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Bouturage												
Plantation (ou repiquage)												
Récolte												

TYPE DE SOL : Sol riche en humus, drainé.

EXPOSITION : Soleil.

ENTRETIEN : Privilégier un emplacement abrité des vents froids. Tailler en mars pour densifier le feuillage. Le laurier sauce gèle en dessous de -10°C.



Le saviez-vous ?

Il ne faut pas confondre le laurier sauce avec le laurier cerise ou le laurier rose qui sont toxiques et n'ont de laurier que le nom du fait de la ressemblance des feuilles. Les feuilles mortes du laurier sauce contiennent des substances toxiques pour les vers : il ne faut donc pas les composter.

La LAVANDE OFFICINALE

(LAVANDULA ANGUSTIFOLIA)

AUTRE NOM : Lavande vraie.










ORIGINE : Bassin méditerranéen européen.

FAMILLE : Lamiacées.

IDENTIFICATION : *Sous-arbrisseau à feuillage persistant. Mellifère.* La lavande mesure environ 1 mètre de hauteur. Ses branches sont fines et ligneuses et elle possède des feuilles vertes cendrées, étroites et pointues à sa base seulement. Ses fleurs aux teintes violacées dégagent un parfum très agréable.



CYCLE DE PLANTATION ET RÉCOLTE

	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Semis (sous abris)												
Plantation												
Récolte												

TYPE DE SOL : Sol calcaire, drainé, sec.

EXPOSITION : Bien ensoleillée.

ENTRETIEN : En mars, la tailler pour l'empêcher de se dégarnir du pied et de former du bois. En fin de floraison, fin août, supprimer les tiges fanées.



Le saviez-vous ?

Il existe plusieurs espèces de lavandes, comme la lavande papillon qui n'est pas rustique. Elle attire les abeilles tout en éloignant les guêpes et les moustiques.

La MÉLISSE OFFICINALE

(*MELISSA OFFICINALIS*)

AUTRES NOMS : Mélisse citronnelle - Citronnelle.

ORIGINE : Europe du Sud, Asie Centrale.

FAMILLE : Lamiacées.

IDENTIFICATION : *Plante vivace herbacée. Mellifère.* La mélisse forme un buisson qui peut atteindre 80 cm. Les tiges ont une section carrée. Elle a des petites feuilles ovales gaufrées et dentelées, d'un vert vif sur le dessus et plus clair en dessous, qui exhalent un parfum doux et citronné. Les fleurs, blanches ou roses, apparaissent de juin à septembre.



CYCLE DE PLANTATION ET RÉCOLTE

	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Semis				🌱	🌱							
Récolte					🌿	🌿	🌿	🌿	🌿	🌿		

TYPE DE SOL : Sol frais, riche en humus, drainé.

EXPOSITION : Mi-ombre ou soleil.

ENTRETIEN : La mélisse est très envahissante. Pour éviter les semis spontanés, supprimer les fleurs en taillant 10 cm de végétation.



Le saviez-vous ?

Grâce à son odeur de citron, la mélisse repousse les moustiques, mouches et pucerons. Appelée parfois «citronnelle», il ne faut pas la confondre avec la vraie citronnelle, ou lemongrass, utilisée dans la cuisine asiatique et qui est une graminée.

La MENTHE

(MENTHA SP.)




Origine : Régions tempérées et subtropicales.

Famille : Lamiacées.

IDENTIFICATION : *Plante vivace herbacée. Mellifère.* Les tiges mesurent jusque 70 cm de haut. Les menthes ont, pour la plupart, des feuilles dentelées d'un vert clair à foncé et des fleurs violettes. Les feuilles sont très parfumées et riches en menthol.



CYCLE DE PLANTATION ET RÉCOLTE

	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Repiquage												
Récolte												

TYPE DE SOL : Sol frais, riche en humus.

EXPOSITION : Soleil ou mi-ombre.

ENTRETIEN : C'est une plante envahissante qui colonise l'espace par ses stolons (tiges souterraines). En hiver, apporter du compost ou du fumier afin d'amender le sol pour l'année suivante.



Le saviez-vous ?

Il existe de nombreuses espèces et hybrides de menthe comme la menthe verte, la menthe poivrée, la menthe aquatique... Elles repoussent les pucerons, les limaces, les chenilles, les altises, les acariens, la mouche et la piéride du chou, les fourmis et les moustiques.

L'origan

(*ORIGANUM VULGARE*)

AUTRES NOMS : Origan commun - Marjolaine sauvage.

ORIGINE : Bassin méditerranéen.

FAMILLE : Lamiacées.

IDENTIFICATION : *Plante vivace herbacée. Mellifère.* L'origan mesure entre 30 à 60 cm de hauteur. Il possède des tiges rougeâtres. Son feuillage est de couleur vert foncé, jaune ou panaché selon les variétés. Les fleurs forment des panicules pourpres à roses.



CYCLE DE PLANTATION ET RÉCOLTE

	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Semis				🌱	🌱							
Plantation				🌱	🌱				🌱	🌱		
Récolte (plante entière)						🌿	🌿	🌿	🌿			

TYPE DE SOL : Sol calcaire, pauvre, drainé.

EXPOSITION : Ensoleillée.

ENTRETIEN : Tailler régulièrement l'origan pour stimuler l'apparition de nouvelles pousses.



Le saviez-vous ?

L'origan, parfois appelé marjolaine sauvage, et la marjolaine (*Origanum majorana*) sont deux espèces très proches souvent confondues. Le goût de l'origan est plus poivré.

L'origan repousse les parasites de la vigne, de la courge, du concombre...

L'oseille

(RUMEX SP.)

Origine : Europe du Nord, Asie et Amérique du Nord.

Famille : Polygonacées.

IDENTIFICATION : Plante vivace herbacée. La grande oseille ou oseille commune (*Rumex acetosa*) possède de grandes feuilles larges allongées et charnues qui ressemblent à l'épinard et peuvent mesurer jusque 60 cm. L'oseille sanguine (*Rumex sanguineus*) donne des feuilles plus étroites dont les tiges et les nervures sont rouges. Les fleurs sont minuscules, groupées en épis rougeâtres (fleurs femelles) ou vert-jaunâtre (fleurs mâles).



CYCLE DE PLANTATION ET RÉCOLTE

	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Semis												
Plantation												
Récolte												

TYPE DE SOL : Sol frais, riche en humus.

EXPOSITION : Ensoleillée, mi-ombre.

ENTRETIEN : Pour favoriser le feuillage, couper les tiges florales dès leur apparition. Amender le sol en apportant du compost ou du fumier. Si la touffe est envahie de limaces ou d'escargots, la raser pour en venir à bout, elle repoussera.



Le saviez-vous ?

Il existe un grand nombre d'espèces. L'oseille est riche en vitamine C et en minéraux.

Le persil

(PETROSELINUM CRISPUM)

AUTRES NOMS : Persil frisé.

ORIGINE : Europe du Sud, Asie Occidentale.

FAMILLE : Apiacées.

IDENTIFICATION : *Plante bis-annuelle*. Le persil forme des bouquets de feuilles jusque 40 cm de hauteur. Celles-ci, d'un vert soutenu, sont brillantes et extrêmement découpées et frisées. Les fleurs sont blanches en pleine floraison. Sa racine rappelle le panais par sa forme et sa couleur.



CYCLE DE PLANTATION ET RECOLTE

	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Semis												
Plantation												
Récolte												

TYPE DE SOL : Sol frais, riche en humus, drainé

EXPOSITION : Ensoleillée ou mi-ombre.

ENTRETIEN : Couper régulièrement en laissant le cœur de la plante, pour favoriser de nouvelles pousses. Apporter du compost.

Le saviez-vous ?



On distingue principalement 3 variétés de persil : le persil frisé, le persil plat ou commun (variété '*neapolitanum*') et le persil tubéreux (variété '*tuberosum*'), cultivé comme légume racine. Attention, le persil plat peut être confondu avec la petite ciguë qui est très toxique. Au potager, le persil stimule la croissance des tomates.

Le romarin

(*ROSMARINUS OFFICINALIS*)

Origine : Bassin méditerranéen.

Famille : Lamiacées.

IDENTIFICATION : *Sous-arbrisseau à feuillage persistant. Mellifères.* Le romarin peut atteindre 2 mètres. Ses feuilles, en forme d'aiguilles de sapin, sont vertes, luisantes sur le dessus et blanchâtres sur le dessous. Les fleurs bleues se présentent en épis au printemps.



CYCLE DE PLANTATION ET RÉCOLTE

	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Semis			🌱	🌱	🌱							
Plantation				🌱	🌱			🌱	🌱	🌱		
Récolte					✂️	✂️	✂️	✂️	✂️	✂️		

TYPE DE SOL : Sol calcaire, sec, drainé.

EXPOSITION : Ensoleillée.

ENTRETIEN : Choisir un emplacement abrité des vents froids. Arroser faiblement, il n'aime pas l'humidité. Tailler les branches mortes.



Le saviez-vous ?

Il existe de nombreuses variétés dont le romarin retombant. Un petit sac de romarin, déposé dans votre armoire, repousse les mites. Le romarin est efficace pour faire fuir les limaces, les escargots et la mouche de la carotte.

La sarriette

(Satureja sp.)

AUTRES NOMS : Sarriette des jardins ou commune (*Satureja hortensis*), Sarriette vivace ou sarriette des montagnes ou sarriette sauvage (*Satureja montana*).

Origine : Bassin Méditerranéen.

FAMILLE : Lamiacées.

IDENTIFICATION : *Plante annuelle ou sous arbrisseau vivace.* Les sarriettes forment un petit buisson de 40 cm de hauteur. Leurs étroites feuilles sont vert-gris et coriaces. Elles se couvrent de minuscules fleurs blanches ou rose en été. L'arôme de la sarriette se rapproche de celui du thym. Les feuilles de la sarriette vivace sont plus petites, plus coriaces et ont un goût plus puissant.



CYCLE DE PLANTATION ET RÉCOLTE

	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Semis				🌱	🌱							
Plantation			🌱	🌱	🌱	🌱	🌱	🌱	🌱	🌱	🌱	
Récolte					🍃	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃	🍃	

TYPE DE SOL : sol calcaire, sec, drainé.

EXPOSITION : Ensoleillée.

ENTRETIEN : Pour une production plus abondante, tailler les tiges à 10 cm de la souche à chaque printemps. En automne, apporter une poignée de compost au pied de la sarriette vivace.

Le saviez-vous ?



Le goût de la sarriette se confond avec celui du thym car tous deux contiennent la même substance : le thymol.

Le goût, plus délicat, de la sarriette des jardins s'accorde mieux avec les crudités alors que celui de la sarriette vivace rehausse les plats mijotés.

La sauge OFFICINALE

(*SALVIA OFFICINALIS*)

ORIGINE : Bassin méditerranéen.

FAMILLE : Lamiacées.

IDENTIFICATION : *Sous-arbrisseau à feuillage persistant.* Ce sous-arbrisseau de 70 cm de haut forme une touffe dense de tiges à la section carrée. Les feuilles épaisses, duveteuses sont gris-vert. Elle fleurit en épis bleus en juin.



CYCLE DE PLANTATION ET RÉCOLTE

	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Semis												
Plantation												
Récolte												

TYPE DE SOL : Sol calcaire, sec, drainé.

EXPOSITION : Plein soleil

ENTRETIEN : Apporter un peu de compost en surface au printemps. En mars, tailler les tiges à 15 cm du sol pour garder un buisson compact. Après la floraison, il faut tailler les tiges florales.



Le saviez-vous ?

Il existe de nombreuses espèces et variétés de sauges. Toutes ne sont pas aromatiques : elles sont cultivées pour leur beauté.

La sauge ananas

(*Salvia elegans*)

Origine : Mexique.

Famille : Lamiacées.

IDENTIFICATION : *Sous-arbrisseau à feuillage persistant.* La sauge ananas forme une touffe au port évasé jusqu'à 1,5 mètre. Ses feuilles sont larges et recouvertes d'un fin duvet, de couleur vert pâle. Ses fleurs, d'un rouge intense, forment des épis à l'automne. Le parfum fruité des feuilles rappelle celui de l'ananas.



CYCLE DE PLANTATION ET RÉCOLTE

	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Semis												
Plantation												
Récolte												

TYPE DE SOL : Sol drainé, humifère.

EXPOSITION : Ensoleillée.

ENTRETIEN : Apporter du compost. Garder le sol frais. Elle ne résiste pas au froid au-delà de - 7°C.



Le saviez-vous ?

La sauge ananas compte plusieurs variétés comme 'Scarlett Pinapple', aux fleurs plus grandes, 'Honigmelonsalbei', à la senteur melon ou encore 'Tangerine', à l'odeur de mandarine.

Le THYM

(THYMUS VULGARIS)

AUTRE NOM : Thym commun - Farigoule - Thym de Provence

ORIGINE : Bassin méditerranéen.

FAMILLE : Lamiacées.

IDENTIFICATION : *Sous-arbrisseau à feuillage persistant. Mellifère.* Le thym commun forme un buisson de 40 cm aux tiges légèrement tortueuses. Les minuscules feuilles de couleur gris-vert ont un arôme puissant. Au printemps, il se couvre de petites fleurs roses.



CYCLE DE PLANTATION ET RÉCOLTE

	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Semis												
Plantation												
Récolte												

TYPE DE SOL : Sol léger, sec, drainé.

EXPOSITION : Plein soleil.

ENTRETIEN : Tailler au début du printemps et après la floraison. Lorsque le thym devient un peu trop dégarni, réduire la plante de moitié pour stimuler de nouvelles pousses sur le vieux bois.



Le saviez-vous ?

Il existe plusieurs espèces et hybrides, comme le serpolet, le thym citron. Il constitue l'un des principaux éléments du «bouquet garni». C'est un répulsif naturel contre les limaces.

La verveine odorante (*Aloysia citriodora*)

AUTRES NOMS : Verveine citron - Verveine citronnelle.

Origine : Amérique du Sud.



FAMILLE : Verbénacées.

IDENTIFICATION : *Sous-arbrisseau.*

La verveine forme un buisson jusque 1,5 mètre de haut sous nos climats. Les tiges cannelées sont velues. Les feuilles vertes, lancéolées, sont rugueuses. Elles dégagent une agréable odeur citronnée. La floraison mauve, très fine, a lieu de juin à septembre.



CYCLE DE PLANTATION ET RÉCOLTE

	J	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Plantation												
Récolte												

TYPE DE SOL : Sol bien drainé

EXPOSITION : Ensoleillée.

ENTRETIEN : Arroser en cas de sécheresse car elle aime une certaine fraîcheur au sol. Supprimer les fleurs fanées pour éviter les semis spontanés. Tailler pour favoriser les nouvelles pousses. Sensible au gel, la souche résiste jusqu'à -5°C .



Le saviez-vous ?

Cette verveine à infusion ne doit pas être confondue avec la verveine officinale qui est une plante médicinale à la saveur est amère.

QUELQUES ASSOCIATIONS DE PLANTES DANS LE POTAGER...

 À associer  À ne pas associer

	Basilic	Ciboulette	Coriandre	Persil	Origan	Romarin	Sauge	Thym
Ail								
Aubergine								
Asperge								
Betterave								
Carotte								
Céleri								
Choux								
Concombre								
Courges								
Échalote								
Épinard								
Haricot								
Laitue								
Mâche								
Oignon								
Pois								
Poireau								
Radis								
Tomate								
Cassissier								
Groseillier								
Fraisier								
Pommier								
Rosier								
Vigne								

COMMENT CUISINER CES PLANTES AROMATIQUES ?

	UTILISATION - CONSOMMATION
Basilic	<ul style="list-style-type: none"> Parfume : pâtes, potages, grillades, poissons, salades composées, crudités, tomates, œufs, sauces, «soupe au pistou» provençale avec de l'ail et des tomates...
Ciboulette	<ul style="list-style-type: none"> Accompagne : salades, crudités, fromage frais, omelette, la tige est excellente en sauce.
Coriandre	<ul style="list-style-type: none"> Parfume : salades, poissons, grillades, pommes de terre, soupes, riz. Utilisé notamment : cuisine asiatique, orientale et indienne. Toutes les parties sont comestibles : feuilles, graines, racines et tiges, leur goût est différent.
Estragon	<ul style="list-style-type: none"> Parfume : salades, omelette, tartes, œufs pochés, poissons et viandes blanches. L'un des éléments principaux de certaines sauces : béarnaise, ravigote, tartare.
Laurier	<ul style="list-style-type: none"> Bouquet garni : laurier, romarin et persil. Parfume et accompagne : plats en sauce, ragoûts, daubes, pot-au-feu, pâtés, terrines.
Lavande	<ul style="list-style-type: none"> Utilisée dans le secteur de la parfumerie, des cosmétiques ou des produits ménagers, moins connue en cuisine. Aromatise, parfume et accompagne : gibier, viande blanche sautée ou rôtie, flans, glaces maison, crèmes brûlées, gâteaux, desserts à base de pêches et d'abricots... Attention : bien doser, son arôme est très puissant !
Mélisse	<ul style="list-style-type: none"> Parfume et relève le goût : salades, crudités, sauces, soupes, poissons, marinades, viandes, gâteaux, salades de fruits, glaces, crèmes entremets, confitures, boissons et infusions.
Menthe	<ul style="list-style-type: none"> Parfume et accompagne : pois chiche, petit pois, taboulé, salades notamment concombre, sauce au yaourt, sirop, glace, bonbon, chocolat, salade de fruits, fraises, melon, pastèque, infusion ou en thé...
Persil	<ul style="list-style-type: none"> Accompagne : grillades, coquillages, légumes du soleil, cake salé, crudités.
Oseille	<ul style="list-style-type: none"> Utilisé pour sa note acidulée : salades, omelettes, soupes, saumon à l'oseille. Une fois cuisinée, l'oseille ne se conserve pas, consommer rapidement ou la congeler.
Origan	<ul style="list-style-type: none"> Parfume et accompagne : tomates, poissons, grillades, légumes, indispensable des pizzas et pâtes italiennes. Dans une sauce chaude, il faut attendre qu'elle refroidisse avant de mettre l'origan dedans.
Romarin	<ul style="list-style-type: none"> Bouquet garni : laurier, persil, romarin. Parfume et accompagne : sauces, soupes de poisson, marinades, coulis de tomates, légumes mijotés.
Sarriette	<ul style="list-style-type: none"> Parfume et accompagne : féculents, fromages secs, gibier, marinades, farces, salades, grillades...
Sauge ananas	<ul style="list-style-type: none"> Parfum d'ananas, peut s'utiliser : plats exotiques, sucrés-salés, viande de porc, canard, veau confitures, glaces, salades de fruits, cocktails, gâteaux, sorbets, infusion.
Sauge officinale	<ul style="list-style-type: none"> Parfume et accompagne : bouillons, assaisonnement, sauce, marinade, pomme de terre, fève, haricots blancs, les gibiers, escalope de veau, sorbets, glace, salade de fruits, thés glacés, confiture...
Thym	<ul style="list-style-type: none"> Bouquet garni : Thym, laurier sauce, persil. Parfume : viandes, grillades, légumes d'été, soupe, poisson, cake salé et fromage.
Verveine	<ul style="list-style-type: none"> Parfume : plats salés exotiques, volailles et poissons, sauces, marinades, salades de fruits, glaces, entremets et les crèmes, infusion. S'utilise dans la composition d'huiles essentielles et autres cosmétiques ainsi que pour la décoration.

Remarque : Il est nécessaire de bien doser la quantité utilisée, certaines des plantes peuvent avoir des effets indésirables (allergies, nausées, douleurs abdominales...).

EVEILLER VOS SENS...

Les plantes aromatiques choisies sont volontairement des plantes vivaces, à feuillages persistants, à odeurs variées pour éveiller nos sens. Ces plantes comestibles peuvent être utilisées en condiments pour relever des plats, réaliser des boissons, fabriquer des huiles essentielles, elles ont également des vertus médicinales. Nos plantations tiennent compte de la saisonnalité, les cultures sont adaptées à notre région.

Ainsi, dès le printemps, cet espace vous offre la possibilité de solliciter vos sens pour apprécier les parfums qui se dégagent : frottez une feuille délicatement entre vos doigts et sentez leur parfum, approchez-vous pour humer les odeurs, goûtez en prélevant une feuille, observez...

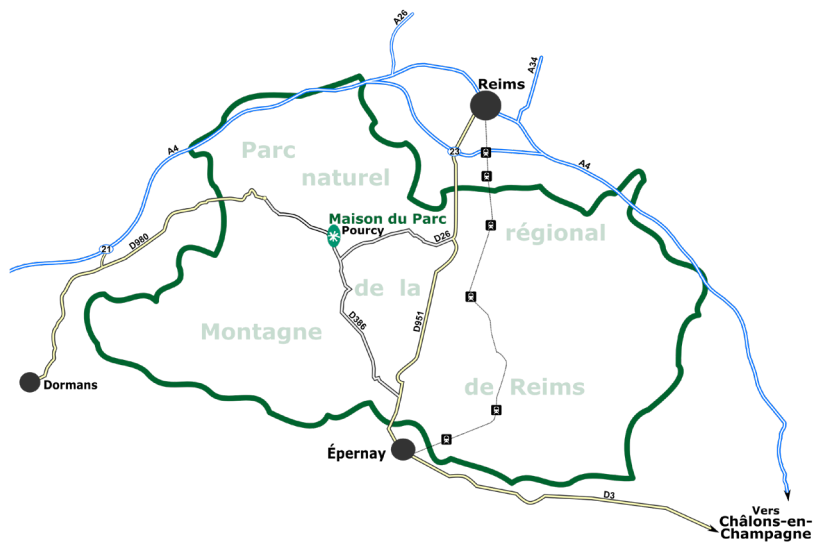
... et peut-être que ces odeurs éveilleront des souvenirs cachés au fond de votre mémoire.



ET POUR ALLER PLUS LOIN...

La sensibilisation et l'éducation à l'environnement est une des missions des Parcs naturels régionaux. A ce titre, le pôle éducation au territoire accueille tous les publics et se déplace dans les structures.

De nombreuses actions en lien avec les enjeux du développement durable sont proposées. Le jardin, le verger et l'espace plantes aromatiques sont de formidables moyens pour aborder ces enjeux.



Parc naturel régional de la Montagne de Reims

Maison du Parc
 Chemin de Nanteuil, 51480 Pourcy
 Tél. 03 26 59 44 44
contact@parc-montagnedereims.fr
www.parc-montagnedereims.fr

 @ParcMontagnedeReims

 @parc-montagnedereims



avec le soutien financier de :



PRÉFET
 DE LA RÉGION
 GRAND EST

Action mise en œuvre
 avec le soutien financier
 de la DRAAF Grand-Est